

## レンジピクルス



<1 人分の栄養価>

- ・エネルギー:45kcal
- ・たんぱく質:0.5g
- ・脂質:0.1g
- ・炭水化物:11g
- ・食塩相当量:0.4g

野菜量  
50~70g

材料	作りやすい分量 (約 8 人分)	下準備	作り方
にんじん れんこん 黄パプリカ 赤パプリカ A 酢 水 はちみつ 塩	1/2 本(約 80g) 50g 1 個 1 個 1/3 カップ 1/2 カップ 大さじ 3 小さじ 1/2	3 mmのいちよう切り 3 mmのいちよう切り 乱切り 乱切り	① 耐熱ボウルに、にんじん、れんこん、A を入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で約6分加熱する。 ② 全体を混ぜ、黄・赤パプリカを加え、5分加熱する。あら熱がとれたら密閉容器などに移す。

☆ポイント☆

電子レンジを使うことで、簡単に調理ができます。  
旬の野菜を使って常備菜として活用してみてください。  
乾燥バジルを加えることで香りがよく、おいしく食べられます。

